

さんさん
ふじ33プログラム
NEWS LETTER

創刊号

平成 24 年 6 月 29 日 発行

～創刊挨拶～

静岡県では健康寿命日本一を堅持しつつ、さらなる延長を図るため、働き盛り世代の生活習慣の改善を図る「ふじ33プログラム」の開発を始めました。その経過を2ヶ月毎にニュースレターで皆様にお届けします。創刊号ではプログラム開発のための実践教室の様子を報告します。健康増進課長

箱根西麓からの心地よい風の吹く6月23日土曜日に、三島市にある静岡県総合健康センターで、運動・食生活・社会参加の三つに着目した「ふじ33プログラム実践教室」が開催されました。

今回の教室では、県内各地から参加された43名の県民の方々がこれからの3ヶ月間のプログラムを通じて生活習慣の改善を目指します。



参加者の日常生活の歩数をチェックしたところ、一日一万歩を越えていた方が11人いました。



第1日目は、血圧、筋力、柔軟性やバランスなど8項目の体力測定と、生活活動量などの自己チェック、食品摂取頻度調査により自分の生活を振り返りました。

また、管理栄養士による「健康長寿の食生活」と題した講話も行われ、今日からでも実践できる話に皆さん聴き入っていました。運動指導では「生活活動量を増やそう」と題した講義と「きれいな歩き方」を目指す実技指導が行われ、いい汗をかきました。



体力測定

筋力、柔軟性やバランスなど8項目の体力測定

10回立ち上がるのに何秒かかるか測定します。膝をしっかりと伸ばしてね。



立ち上がり



長座体前屈

もっと曲がるはずなんだけどなあ



閉眼片足立ち



握力



下腿最大伸

全身の筋力のつき方や量、脂肪割合などがたった1分で解析される最新機器を使用しました。



体組成



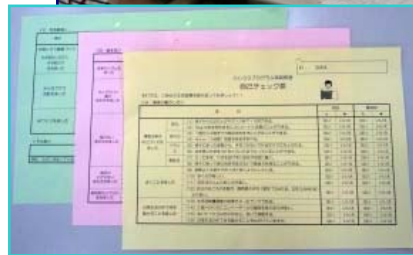
3ヶ月取り組む行動メニュー

一日かけて自分の体と生活を振り返った後に、今日から3ヶ月間取り組む行動メニューを設定しました。

3人一組のグループで取り組む「共通メニュー」をひとつ、そして自分自身が取り組む「個人メニュー」を運動・食生活・社会参加からそれぞれひとつずつ、計4つのメニューを選択しました。

3ヶ月後の変身した自分の姿を楽しみにして、今日からメニューに沿った生活をこころがけていきます。

週に一度はスタッフから励ましメールや励ましFAXを送り、頑張る気持ちを支えていく予定です！



行動メニューの例
「スクワットを
10回×2セットを
毎日行う」

お楽しみのランチタイム

今回のテーマ「野菜たっぷりランチ♪」

ふじのくに静岡県は食材の宝庫です。地元でとれた食材を「ふじのくに食の都づくり仕事人」の地元フレンチシェフが美味しくヘルシーなお弁当に仕上げてくださいました。

次回のランチは「減塩でも美味しい！うま味を生かしたヘルシーメニュー」の予定です。どんなお弁当か6週間後の教室が今から楽しみです♪

Menu

みしまコロッケ
Croquette Mishima

リゾット風味の 豆ご飯

Riz de la fève de la saveur du risotto

沼津港 鮭のエスカベッシュ

Escabeche du Numazu Port cheval maquereau

箱根西麓野菜の自家製ピクルス

Marinades fait à la maison de Hakone pied ouest légumes

伊豆天城椎茸のマリネ

Marinade de l'Amagi, shiitake Izu

箱根西麓三島野菜のラタトゥウ

Ratatouille de Hakone pied ouest légumes Mishima

箱根山麓豚のハンバーグ

Bifteck de l'hamburger du pied Hakone d'un cochon de montagne

オレンジ

Orange



ヘルシーランチ考案者

「ふじのくに食の都づくり仕事人」

田中季次シェフ ハートフルダイニングおんふらんす



鮮やかな色が楽しい
ピクルス



三島馬鈴薯の甘みと
牛肉のkokがいいコラボ！
モグモグ〜うまっ♪

エネルギー 730 kcal
野菜総重量 230g

～静岡県の健康寿命は総合第1位！この堅持には働き盛り世代からの健康づくりが重要です～
発行：静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課 問い合わせ先：054-221-2779

ふじのくにの食材は、富士山からの湧水や気候の恵みを受けています。

～富士山を世界文化遺産に～

